

Nikamakaaren poisto – fysioterapeutin ohjeita leikkauksen jälkeen

Nikamakaarenpoistoleikkauksessa (laminektomia/dekompressio) tehdään hermoille tilaa poistamalla luuta nikaman takakaaresta ja avartamalla selkäydin- ja hermojuurikanavaa. Näin pyritään parantamaan hermojen toimintakykyä. Alaraajasärky, puutuminen, pistely ja tunnottomuus voivat jatkua leikkauksen jälkeen pitkään, jopa 6-12 kuukautta. Koska kyseessä on selän rappeumasairaus, osa oireista, ns. kulumaoireet, voivat jäädä pysyviksi. Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa sinua selviytymään leikkauksen jälkeen kotona.

Rajoitukset selkäleikkauksen jälkeen

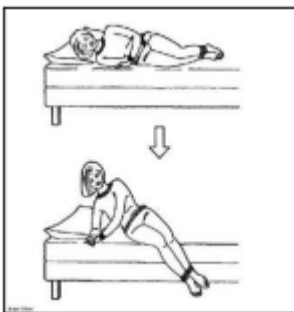
Vältä selän voimakasta eteentaivutusta ja kiertoliikkeitä. Pientä liikettä selkään pitää kuitenkin tulla joka suuntaan, jotta muiden alueiden liikkuvuus ja verenkierto säilyvät mahdollisimman hyvinä.

Vältä yli 5 kg taakkojen nostamista ja kantamista. Nosta kevyet esineet lattialta selkä suorana polvia koukistamalla.

Rajoitukset ovat voimassa 4-6 viikkoa leikkauksesta leikkauksen lääkärin ohjeistuksen mukaisesti.

Vuoteesta ylösnousu ja vuoteeseen meno kylkimakuun kautta

Vuoteesta ylösnousu ja vuoteeseen meno tapahtuvat leikkauksen jälkeen kylkimakuun kautta. Vedä polvet koukkuun ja käänny selinmakuulta kyljelle (hartiat ja lantio samanaikaisesti). Laske jalat vuoteen laidan yli ja työnnä itsesi käsillä istumaan. Vuoteeseen meno tapahtuu päinvastaisessa järjestyksessä.



Selän lepoasennot

Hyvä selän lepoasento leikkauksen jälkeen on selinmakuu jalat tuettuna ylhäälle (esimerkiksi tuolin tai tyynyjen päälle), kuvan osoittamalla tavalla.

Hyvä lepoasento on myös kylkimakuulla polvet koukussa, tyyny jalkojen välissä.



Istuminen

Istumisen saat aloittaa kivun sallimissa rajoissa ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä. Säilytä istuessa hyvä ryhti.

Paras istuin on normaalikorkuinen, selkänojallinen tuoli tai korotettu istuin.



Kävely ja muu liikunta

Kävelyharjoitukset aloitetaan ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä. Pyri kävelemään mahdollisimman normaalisti ja rennosti.

Kävely on sopivin kuntoilumuoto ensimmäisen kuukauden ajan. Tee päivittäin kävelylenkkejä matkan pituutta ja kävelynopeutta vähitellen lisäten. Myös luonnossa ja portaissa kävely on sallittua. Yksilöllisesti myös muu kevyt liikunta on mahdollista.



Liikeharjoitukset

Leikkauksen jälkeen vuodeosastolla ohjataan vatsa- ja selkälihasharjoitteita. Tavoitteena on vartalon lihasten vahvistuminen ja sen avulla parempi keskivartalon hallinta liikkuesssa ja kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Harjoitteiden tekemistä tulee jatkaa päivittäin kotona. Liikeharjoittelulla on tärkeä merkitys selän kuntoutumisessa.

Jatkohoito-ohjeita arkeen leikkauksen jälkeen

Kevyet kotityöt ja muu kevyt hyötyliikunta ovat sallittuja rajoitukset ja kipu huomioiden. Seksuaalielämä on sallittua leikkauksen jälkeiset rajoitukset huomioiden, selän ääri liikkeitä välttäen.

Autoon saa istua kiputuntemusten mukaan. Alkuvaiheessa on hyvä välttää pitkään autossa istumista.

Apuvälineet

- kyynärsauvat/rollaattori
- wc –koroke
- suihkujakkara
- korotustyyny
- tarttumapihdit
- sukanvetolaite
- sängynjalankorottajat

Jatkokontrolli yleensä leikkauksella lääkäriä 3 kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Selkäystävällinen elämäntapa

- Lisää selän käyttöä nousujohteisesti toipumisvaiheen jälkeen
- Palaa aiempiin harrastuksiin kevyesti aloittaen
- Harrasta yleiskuntoa ja nivelten liikkuvuutta ja ylläpitävää terveysliikuntaa päivittäin
- Huolehdi vatsa- ja selkälihasten hyvästä kunnosta
- Muista selän ryhdin säilyttäminen istuessa, seistessä ja kävellessä
- Käytä ergonomisesti hyviä nosto- ja kantoasentoja

Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)